



提醒

## 家庭小药箱该放哪些药物?

□记者 董程红 通讯员 刘保锋 姚璐璐

过期的药、霉变的药、外盒和说明书都不见了药……不少家庭都会自备小药箱,装上一些常用药以备不时之需。近日,记者走访一些家庭时发现,小药箱里,问题却不少。

### 受访家庭小药箱普遍存在问题

在江东区世纪曙光小区,记者走访了几户居民,看了看他们的小药箱,结果发现大大小小的问题还真不少。

首先是过期。居民胡先生说,自己年初把小药箱清理了一遍,整理出不少过期药。而邻居刘大爷家中,还有一大包非典时期购买的板蓝根。虽然早已过期,但老人不舍得扔。

其次是霉变。在居民林先生家的小药箱里,记者还看到了一些用纸巾包着的药片,有些已经局部泛黄甚至出现黑色霉点。在居民陈女士家中,记者看到一些金银花冲剂,已经受潮结块。打开一看,其中一包里已经长了绒毛。

再次,几乎大部分受访家庭的小药箱里,都有几板“裸装”的药,外盒和

说明书都已经不翼而飞。此外,不少家庭的小药箱中,还普遍存放着一些处方药。

过期霉变药物的危害不言而喻。“问题”小药箱还可能导致药物误用、滥用。以头孢为例,记者走访的几户家庭,都备有这类药。一些居民认为,头孢是家庭“万能药”,感冒头晕肚子疼,先来两粒头孢压一压。

对此,市一院急诊科副主任医师陈志华表示,将头孢等抗生素作为家庭备用药物是非常不合适的,“抗生素仅针对细菌感染,对于病毒真菌无效。同样是感冒,可能是细菌引发,也可能是病毒引发,如果是后者,使用抗生素就相当于‘吃错药’,不仅不能治病,还会进一步损害健康。”此外,滥用抗生素,还会造成致病细菌耐药。

### 家庭小药箱应必备三类药

那么,家庭小药箱里,该放哪些药物呢?宁大医学院附属医院药剂科主任药师吴伦列出以下三类必备药物。

一是应急、救急类药物。如心脏病患者服用的速效救心丸,哮喘患者使用的喷剂等。二是慢病管理类药物。如高血压患者服用的降压药,糖尿病患者服用的降糖药等。三是处理外伤类的药物和用品。如红药水、纱布、酒精棉球等。

此外,家庭小药箱中还可以备一

些缓解感冒症状及退热的药物、解热镇痛的药物和止咳化痰的药物。

最后,家庭小药箱存放使用也有讲究。浙江大学明州医院药剂科副主任荆常峰等专家建议如下:药物存放对于环境有一定的要求,许多药物要求放置在阴凉干燥处;包装盒和说明书要妥善保管,使用药物时,一定要注意保质期,再仔细查看说明书;过期药物不要随意放置,避免家里的小孩或宠物误食,也不能随意丢弃,以免造成环境的污染。

生活关键词

## 新疆光明行

昨天,宁波眼科专家义工队“新疆光明行”公益活动正式启动。这支由宁波知名眼科专家和护士自发组成的义工队伍,本月10日起将在宁波对口支援的新疆阿克苏地区库车县,为当地的100名白内障患者进行免费手术。

据悉,库车援助的对象,由宁波援疆办和当地政府一起筛选。目前,库车初选了300名白内障患者等待治疗,等宁波专家团队到达后即可进行手术。

记者 罗湘波  
通讯员 张基隆

## 公路治超

记者昨日从市公路治超办获悉,即日起100天内,由公路路政、道路运政、公安交警等组成的联合执法部门,将对一年内违法超限运输超过3次的车辆,以及一年内违法超限运输货运车辆超过本单位货运车辆总数10%的道路运输企业,给予停业整顿或吊销相关证件处罚。

这项联合行动重点包括:查处车货总重55吨以上和超限100%以上的货运车辆;加大对国省道路和高速公路出入口及连接线超限超载车辆查处力度;加强对杭州湾跨海大桥等重点桥梁的管理等。

记者 房伟  
通讯员 褚惠强

聊天

## 过了白露节 夜寒日里热

本报讯(记者 陈胜男) 今晨7时太阳到达黄经165度,我们迎来了二十四节气之白露。露是由于温度降低,水汽在地面或近地物体上凝结而成的水珠。所以,白露实际上意味着天气已经转凉。而昨天的天气似乎就有那么些秋之将至的味道了。

昨天白天阳光不错,但气温却比前一日低,最高气温跌至30℃以下,哪怕在午后迎面吹来的风也都是微凉的。

市气象台预计,今天我市多云到阴,部分地区有阵雨;明天多云。今明气温还在回落,最高气温28℃—29℃,最低气温21℃—22℃。

有谚语说“过了白露节,夜寒日里热”,是说白露时白天夜里的温差很大。古语云:“白露节气勿露身,早晚要叮咛。”提醒人们此时白天虽然温和,但早晚气候已凉,打赤膊容易着凉。

白露时节的气候越来越有秋季的味道,不少人在这个时候会因饮食不当或外感风寒,而造成急性腹泻。所以饮食上要注意防止脾胃受寒,因辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,此时节宜收不宜散,建议要少吃葱、姜等辛味的食品,多吃酸味果蔬。

除此之外,衣着上也要做好腹部的保暖工作。我国很早以前就有“薄衣御寒”的养生法,明确指出“薄衣之法,当从秋习之”。也就是说夏秋交替时添衣不要太快了,但此时节也不能穿得过于暴露,露背、露脐装都是不合时宜的。

此外夜间睡觉时不盖被子或者被子过薄也容易引起腹泻。

图说



### 窨井盖丢了能报警

昨天,江东区市政技术人员在江东北路庆丰桥区域为窨井盖安装“智慧监控管理系统”感应器。此技术能够让窨井盖在破损或者发生被盗等非正常状态下开启时实现报警,以便工作人员及时修补,以免危及车辆和行人安全。

记者 龚国荣 通讯员 杨拥 摄

今日特惠

## 万名老人游三峡,提前报名优惠

金秋时节,景色宜人,正是出游的好时节。从宁波通运旅行社得知2015年万名老人游三峡的游轮正式起航,通运旅行社专注三峡游已有八年,累计服务我们宁波老年朋友三峡游近10万人次,这次挑选三峡游轮船身大而稳,活动空间大,船上配备中央空调、卫星电视、24小时热水以及娱乐棋牌等设施。特委派有丰富三峡带团经验的宁波本地导游,对老年朋友服务热情照顾细致,沟通无障碍。更人性化,更安全,更加专业化的服务每一位老年朋友!

“云中”号游轮—长江三峡纯玩双卧8日游  
发团日期:10月15/29日、11月5日,价格:1380元/人起  
9月15日前报名10月份航次,享受立减150元/人优惠  
报名及投诉电话:87651111  
通运旅游QQ群:411030887  
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼  
运通我去游网:www.57676.com  
浙江通运旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

# 每月只需5元钱 康乐悦读一整年

—— 欢迎订阅《宁波老年》 ——

### 康乐老年俱乐部招募新会员

2015年度的老会员们请抓紧来注册了,9月30日之前有礼相赠

《宁波老年》是宁波唯一一张为全市中老年读者量身定制的报纸。在为读者朋友提供新闻资讯的同时,也为中老年人的生活提供多方面的服务,开设寿星访谈、名医讲堂、康乐话题、文博荟、后乐园等专栏、专版,颇受读者欢迎。

《宁波老年》旗下的康乐老年俱乐部,“以贴心服务、康乐人生”为宗旨,突出公益性,努力帮助大家健康体魄、愉悦心情、延年益寿。

成立一年以来,开展了形式多样的活动,为中老年朋友展示了一个全新的生活天地。

### 入会订报须知

#### ▲康乐老年俱乐部的老会员 加量不加价

9月30日前好礼相赠

2015年度康乐老年俱乐部的老会员,于9月30日前往俱乐部登记缴费的:2016年度年费60元,获《宁波老年》一份(每周一期,比2015年版面更多内容更全,每周扩版至12-20版,投递到家),另赠送一份精美礼品。

#### ▲新加入康乐老年俱乐部的会员朋友

9月30日以前办理

2016年度新加入康乐老年俱乐部新会员,年费60元,获2016年《宁波老年》,另可获赠一份精美礼品或赠阅2015年10月-12月《宁波老年》,由新会员二选一。

报名地址:海曙区灵桥路768号 宁波日报报业大楼一楼 东南商报发行部 咨询电话:87682666

87682148

办理时间:周一至周五上午9:00-11:30,下午1:30-5:00